மாயன் பன்னாட்டுத் தமிழாய்விதழ்
திறந்த அணுகல் மற்றும் சகமதிப்பாய்வு இதழ்

MAAYAN INTERNATIONAL JOURNAL OF TAMIL RESEARCH (MIJTR)
Open Access & Peer Reviewed Journal
E-ISSN : 2583-0449

Values of Gases and Nadis

K. Harinath[1], supervisor Dr. T. Parthiban[2]

Doctoral Researcher[1], Assistant Professor[2], Department of Philosophy, Tamil University, Thanjavur, India

Manuscript ID : **MT171A0100**

Volume : **3**

Issue : **1**

Month : **March**

Year : **2023**

Received: 23.11.2022
Revised: 27.12.2022
Accepted: 04.01.2023
Published: 06.02.2023

Pages : 1-7

DOI: 10.5281/zenodo.7608674

ABSTRACT:

There are five major gases and five sub-gases in our human body. Out of 72,000 nerves, of which three are mainly located in the lunar node (Ida), the solar navel (Pingala), the spinal node (Archipelago). It explains the location of gases in our body and its properties and functions. This article explains nodes functions, gases, sub gases functions, and its interrelation reactions of yoga exercises. There is evidence that the Tamil art of yoga has been used as a way of life by many personalities from the Sangam period to the present century.

KEYWORDS:

Itanadi, Pingalanadi, Nadunadi (Sulimunai Nadi), Prana Gas, Padmasanam, Moolabandham

மாயன் பன்னாட்டுத் தமிழாய்விதழ்
தொகுதி-3 பதிப்பு-1 மார்ச் 2023 | E-ISSN: 2583-0449

வாயுக்கள் மற்றும் நாடிகளின் விழுமியங்கள்

க. ஹரிநாத்[1], நெறியாளர். முனைவர் தி. பார்த்திபன்[2],
முனைவர்பட்ட ஆய்வாளர்[1], உதவிப்பேராசிரியர்[2],
மெய்யியல் துறை, தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர், இந்தியா

கட்டுரைச் சுருக்கம்

நமது உடம்பில் ஐந்து மூலப்பிராணன்கள் உள்ளன. இவற்றுக்கு ஐந்து உபப்பிராணன்களும் உள்ளன. இந்தப் பத்து வாயுக்களின் தன்மைகள், செயல்பாடுகள், இருப்பிடம் இவற்றை விளக்குவதாகவும், நமது உடம்பில் உள்ள 72,000 நாடி நரம்புகளில் முதன்மையான இடாநாடி, பிங்களாநாடி, சுழிமுனை எனப்படும் நடுநாடி இவற்றின் தன்மைகள், செயல்பாடுகள் இவற்றை விளக்குவதாகவும் ஆசன, பிராணாயாம பயிற்சிகளால் வாயுக்கள், நாடிகளில் ஏற்படும் மாற்றங்களை ஆராய்வதாக அமைகிறது. தமிழர் கலையான யோகக் கலையைச் சங்க காலத்திலிருந்து இன்றைய நூற்றாண்டு வரை பல ஆளுமைகள் வாழ்வியல் நெறியாகப் பயன்படுத்தியதற்கான சான்றுகள் உள்ளன.

கருச்சொற்கள்

இடாநாடி, பிங்களாநாடி, சுழிமுனை, பிராணவாயு, பத்மாசனம், மூலபந்தம்

முன்னுரை

உச்சந்தலையில் இருந்து உள்ளங்கால் வரை நம் உடலில் படர்ந்திருக்கும் வாயுக்களும் நாடிகளும் மனித ஆயுளை நிர்ணயிப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. செய்திகள் மூளையில் இருந்து நாடிகள் வழியாக உடலின் அனைத்து பகுதிகளுக்கும் மின் வேதியியல் நிகழ்வாக அனுப்பப்படுகிறது. நரம்புகளைத் தூண்டுவதற்கும் வாயுக்களில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதற்கும் யோகா பயிற்சிகள் ஒரு முக்கிய காரணியாகும். இதன் மூலம் மனிதனின் ஆயுளை அதிகரிப்பதிலும், மனிதனின் நிமிட சுவாசத்தைத் தீர்மானிப்பதிலும் நாடிகள் மற்றும் வாயுக்கள் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. இதைப் பற்றி ஆய்வதாகக் கட்டுரை அமைகிறது.

பிராணாயாமத்தின் தன்மைகள்

மனம் 4 வகையான நிலைகளில் செயல்படாமல் இருக்கும். அவை கோமா நிலை, ஆழ்ந்த உறக்கம், மயக்கம், மற்றும் தியானம். இந்த 4 நிலைகளில் மட்டுமே மனம் செயலற்று இருக்கும். மற்ற எல்லா நேரங்களிலும் தொடர்ந்து எதையாவது மாறி மாறி நினைத்துக்கொண்டே இருப்பது மனதின் செயலாக உள்ளது. பிராணன் என்றால்

உயிர்காற்று, யாமம் என்றால் முறைப்படுத்துதல் என்பதாகும். (பிராணன்+யாமம்=பிராணாயாமம்). இதை நாடிசுத்தி என்றும் அழைக்கலாம். பிராணாயாமம் என்பதற்கு காற்றை உள்ளே இழுத்தல் (பூரகம்), காற்றை உள்ளே நிறுத்துதல் (கும்பகம்) காற்றை வெளியே விடுதல் (ரேசகம்) என அட்டாங்க யோகத்தின் நான்காவது நிலை என்ற அகராதி பொருள் உண்டு. மனிதர்கள் சராசரியாக ஒரு நிமிடத்திற்கு 15 மூச்சு வீதம், ஒரு மணி நேரத்திற்கு 900 முறை சுவாசிக்கின்றனர். ஒரு நாளைக்கு 21600 தடவை மூச்சு (சுவாசம்) நடைபெறுகிறது. இந்த மூச்சு ஓட்டம் குறையும் போது ஆயுள் நீடிக்கும். யோக, தியானங்களினால் மூச்சை கட்டுப்படுத்தி ஓடச்செய்யலாம். நமது உடம்பில் உள்ள 72000 நாடி நரம்புகளுக்கும் பிராணனே ஆதாரமாக உள்ளது. இதில் உள்ள மூன்று நாடிகள் சந்திரக்கலை என்னும் இடாநாடி, சூரியக்கலை என்னும் பிங்கலை நாடி மற்றும் சுழிமுனை எனப்படும் நடுநாடி ஆகும். இந்த நாடிகள் தொண்டை, ஆக்ஞை ஆகிய இடங்களில் ஒன்றாகச் சேர்கின்றன. மூலவாயுக்களில் 4 வது நிலையாக இருக்கும் பிராணவாயு மற்ற 4 மூலவாயுக்கள் உதானன், வியானன், சமானன், அபானன் வாயுக்கள் மற்றும் உபப்பிராணங்கள் தேவதத்தன், தனஞ்செயன், கிருங்கரன், கூர்மன், நாகன் (நாகா) ஆகிய 9 வாயுக்களையும் கட்டுப்படுத்துகிறது.

5 மூலப்பிராணன்கள் 5 உபப்பிராணன்கள் ஆகியவற்றின் தன்மைகள்

அபானன் மூலப்பிராணன், கூர்மன் உபப்பிராணன் தன்மைகள்

அபானன் வாயு சஞ்சரிக்கும் இடங்கள் சிறுநீரகம், சிறுநீர்ப்பை, இடுப்பின் பின்பாகம், ஆண், பெண் ஆகிய இரு பாலரின் பிறப்புறுப்புகள், தொடை இடுக்குகள், தொடைகள் மற்றும் மலத்துவாரம் வரை சஞ்சரிக்கிறது. அபானன் வாயு வயிறு, தோல் பகுதிகளை இருப்பிடமாகக் கொண்டுள்ளது. இதன் மூலப்பொருள் நிலம் ஆகும். இதன் சக்கரம் மூலாதாரம் ஆகும். மலம், சிறுநீர், விந்து முதலானவற்றை வெளிப்படுத்துதல், மாதவிடாய் சுழற்சி மற்றும் பிரசவத்தின் போது குழந்தை வெளிவரத் தூண்டுதல் போன்ற செயல்களைச் செய்கிறது. 12 சதவீதம் நம் உடம்பில் அபானவாயு உள்ளது. அபானவாயு பாயும் திசையானது கீழ்நோக்கியது ஆகும். அதாவது நாபிப்பகுதியிலிருந்து கால்பாதங்கள் வரை உள்ள இடமாகும். அபானன் வாயுவின் உபப்பிராணன் கூர்மன் ஆகும். இதன் இருப்பிடம் கண் இமைகளாகும். கண்களை மூடவும், திறக்கவும் செய்கிறது. நமது உடம்பில் கூர்மன் 8 சதவீதம் உள்ளது.

வியானன் மூலப்பிராணன், தனஞ்செயன் உபப்பிராணன் தன்மைகள்

வியானன்வாயு தன்னுடைய இருப்பிடமாக உடல் முழுவதும் பரவி உள்ளது. இந்த வாயு தொண்டைக்குழிப்பகுதியிலிருந்து கால்பாதம் வரை பரவி உள்ளது. இது

ஸ்வாதிஸ்டானம் சக்கரத்துடன் தொடர்புடையது. இதன் மூலப்பொருள் நீர் ஆகும். உணவு மற்றும் மூச்சுக்காற்றிலிருந்து பிரித்தெடுக்கப்பட்ட சத்தை இரத்தநாளம் மற்றும் நரம்புகளின் மூலம் உடல் முழுவதுக்கும் அனுப்புகிறது. கை, கால்கள் முதலிய உறுப்புகளை விரிவடையச்செய்தல், மடக்குதல், உயர்த்துதல், தாழ்த்துதல் முதலான செயல்களைச் செய்கிறது. வியானன்வாயு நம் உடம்பில் 6 சதவீதம் உள்ளது. வியானன் வாயு தன்னுடைய இருப்பிடமாக எலும்பு, சதை, சருமம், இரத்தம், நரம்புகள், தலைமுடி முதலியவை உள்ளன. தனஞ்செயன் வியானனின் உபப்பிராணன் ஆகும். தனஞ்செயன் தலையின் உச்சியில் இருந்து கொண்டு உடலைவிட்டு உயிர்பிரிந்த பிறகு உடலை வீங்கச்செய்து அழுகியபிறகு வெடிப்பை உண்டுபண்ணி எல்லா வாயுக்களும் பிரிந்தபிறகு கடைசியாக சிரசின் வழியாக வெளியேறும். தனஞ்செயன் வாயு நம் உடம்பில் 8 சதவீதம் உள்ளது.

சமானன் மூலப்பிராணன், கிருங்கரன் உபப்பிராணன் தன்மைகள்

சமானன் மூலப்பிராணன் கீழ்வயிற்றை இருப்பிடமாகக் கொண்டுள்ளது. இதற்கு உரியச் சக்கரம் மணிப்பூரகம் ஆகும். இதன் மூலப்பொருள் நெருப்பு (வெளிச்சம்) ஆகும். ஜடராக்னியை மிகச்செய்து உண்ட உணவை நன்கு ஜீரணிக்கச் செய்கிறது. வயிற்றிலுள்ள அங்கங்களின் சமநிலையைக் காக்கிறது. உணவைப்பிரித்தல், மலத்தைக் கீழ்நோக்கி செலுத்துதல் முதலான செயல்கள் செய்கிறது. நம் உடம்பில் சமானன் வாயு 9 சதவீதம் உள்ளது. இதன் உபப்பிராணன் கிருங்கரன் ஆகும். இதன் இருப்பிடம் மேல்வயிறு மற்றும் மூச்சுக்குழாய் ஆகும். இது மூக்கில் இருந்து கொண்டு தும்மலையும், இருமலையும் உண்டுபண்ணுகிறது. பசி, தாகத்தையும் தூண்டுகிறது. கிருங்கரன் வாயு நம் உடம்பில் 8 சதவீதம் உள்ளது.

பிராணன் மூலப்பிராணன், நாகா உபப்பிராணன் தன்மைகள்

பிராணன் மூலப்பிராணன் வாயுவின் இருப்பிடம் இதயத்தைச் சுற்றியுள்ள பகுதியாகும். அதாவது இதயம் முதல் வாய் வரை உள்ள பகுதி ஆகும். இதன் திசை மேல்நோக்கி இதயத்திலிருந்து வாய் வரை செயல்படுவதாகும். இதற்கு உரியச் சக்கரம் அநாகதம் ஆகும். இதன் மூலப்பொருள் காற்று ஆகும். மூச்சை இயக்கி உட்சுவாசத்தின் மூலம் இயற்கையிலுள்ள பிராணசக்தியை பெறும்படிச் செய்கிறது. நம் உடம்பில் 24 சதவீதம் பிராணவாயு உள்ளது. இதன் உபப்பிராணன் நாகா ஆகும். இதன் இருப்பிடம் கீழ்வயிற்றுக்குச் சற்று மேலாக இருக்கும். நாகா கண்டத்தில் இருந்துக்கொண்டு ஏப்பம் மற்றும் விக்கலை உண்டுபண்ணுகிறது. நம் உடம்பில் 8 சதவீதம் நாகாவாயு உள்ளது.

உதானன் மூலப்பிராணன், தேவதத்தன் உபப்பிராணன் தன்மைகள்

உதானன் மூலப்பிராணன் வாயுவின் இருப்பிடம் தொண்டை, மேலண்ணம், புருவம் சார்ந்த இடம் மற்றும் தலைப்பாகம் ஆகும். இதற்கு உரியச் சக்கரம் விசுக்தி ஆகும். இதன் மூலப்பொருள் ஆகாயம் ஆகும். உதானன் வாயு சொற்களைச் சரியாக உச்சரித்தல், உடல் வலிமை பெறுதல், நினைவாற்றல் அதிகரித்தல், 5 புலன்களின் மூலம் மனதிற்கு உணர்வுகளைத் தெரிவித்தல் ஆகிய செயல்களைச் செய்கின்றன. நமது உடலில் 9 சதவீதம் உதானன் வாயு உள்ளது. இதன் உபப்பிராணன் தேவதத்தன் ஆகும். இதன் இருப்பிடம் தொண்டை மூச்சுக்குழாயின் மேல்பாகம் ஆகும். தேவதத்தன் கொட்டாவியை உண்டாக்குகிறது. உறக்கத்தைத் தூண்டுகிறது. நம் உடம்பில் 8 சதவீதம் தேவதத்தன் வாயு உள்ளது[1]. (ஸ்ரீ ஸ்ரீ யோகி சிவானந்த பரமஹம்சா, 2011)

உதானன் வாயு உச்சந்தலையில் இருந்து உள்ளங்கால் வரை பரவுகிறது. உதானன் வாயு மனித உயிரை மரணத்திற்குப் பிறகான பயணத்தில் கொண்டு செல்லும் சக்தி கொண்டது. ஞானதீபம் இதழில் சுவாமி விவேகானந்தர் தந்துள்ள தகவல்களின் அடிப்படையில், பிரச்ன உபநிஷதத்தில் சுவாமி ஆசுதோஷானந்தர் பின்வருமாறு விளக்க உரை தந்துள்ளார். நாம் பார்க்கும் மற்றும் உணரும் அனைத்தும் வானம் ஆகும். பிராண சக்தியால் இந்த ஆகாயம் பிரபஞ்சமாக மாறுகிறது. பிராண சக்தியால் தான் இந்த பிராணன் தன்னை ஆற்றல் மற்றும் காந்த சக்தி என்று அழைக்கப்பெறுகிறது. பிராணன் என்பது நாடிகளின் ஓட்டங்கள், எண்ணச் சக்திகள், உடல் இயக்கங்களின் வெளிப்பாடு ஆகும். எனவே எண்ணம் முதல் சாதாரண ஆற்றல் வரை அனைத்தும் பிராணனின் வெளிப்பாடுகளாகும். இதன் மூலம் இயக்கம், அதிர்வு மற்றும் எண்ணங்கள், உருவம், தடை, நாம் அறியும் ஜடப்பொருள்கள் ஆகியவை பிராணனின் வெவ்வேறு நிலைகள் என உணரலாம்[2]. (சுவாமி ஆசுதோஷானந்தர், 2003)

நாடிகளின் செயல்பாடுகள்

இட நாடியானது வலது கால் பெருவிரலிருந்து தொடங்கி, முதுகுத்தண்டிற்குக் கீழே உள்ள பிரம்மேந்திரத்தில் இடது மற்றும் வலது பக்கங்களை இணைக்கிறது. இது பிரம்மேந்திரம் துளை என்று அழைக்கப்படும் இடம் ஆகும். ஒவ்வொரு சக்கரத்தையும் சுற்றி ஒரு வளையத்தை உருவாக்கி, இரண்டு புருவங்களுக்கு நடுவில் உள்ள ஆக்னா சக்கரத்தை இணைக்கிறது, அங்கிருந்து தலையின் மேற்புறத்தில் உள்ள சகஸ்ராரம் வரை இணைக்கிறது. இடது நாசி சுவாசம் உடலின் வலது பக்க மூளை மற்றும் இடது பக்கம் புஜம் முதல் இடுப்பு வரை மற்றும் வலது இடுப்பு முதல் கால்பாதம் வரை இயக்கத்திற்கான மூலமாகும். இந்த நாடி சந்திரனின் ஆற்றலுடன் தொடர்புடையது. இந்த நாடி உடலுக்குத் தேவையான குளிர்ச்சியையும், மன ஆற்றலையும் வழங்குகிறது. இந்த நாடி சந்திரனுடன் இணைந்திருப்பதால் சந்திர நாடி என்றும், பெண்

தன்மை அதிகம் என்பதால் சக்தி நாடி என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இட நாடி சுவாசத்தின் போது துணை பரிவு நரம்பு மண்டலத்தை (Para sympathetic nervous system) தூண்டுகிறது. இதன் காரணமாக இதயத்துடிப்பு மற்றும் இரத்த ஓட்டத்தை குறைக்கிறது. மனதை அமைதிப்படுத்துகிறது.

பிங்கல நாடி இடது கால் பெருவிரலிருந்து தொடங்கி, முதுகுத்தண்டிற்குக் கீழே உள்ள பிரம்மேந்திரத்தில் வலப்புறமாக இடதுபுறமாகச் சேர்ந்து இடது மற்றும் வலது பக்கங்களை இணைக்கிறது. ஒவ்வொரு சக்கரத்தையும் சுற்றி ஒரு வளையத்தை உருவாக்குகிறது. அங்கிருந்து இரண்டு புருவங்களுக்கு இடையில் உள்ள ஆக்ஞா சக்கரத்துடன் இணைகிறது, இந்த நாடி வலது நாசி சுவாசம், இடது பக்க மூளை மற்றும் வலது பக்க புஜம் முதல் இடுப்பு வரை மற்றும் இடது பக்க இடுப்பு முதல் கால்பாதம் வரை இயக்கத்திற்கான மூலமாகும். சூரிய சக்தியுடன் தொடர்புடைய, இந்த நாடி உடலுக்குத் தேவையான வெப்பத்தையும் பிராண சக்தியையும் வழங்குகிறது. சூரிய சக்தியுடன் இணைந்திருப்பதால் பிங்கல நாடி சூரிய நாடி என்றும், அதன் காரணமாக சிவநாடி என்றும் புருஷத் தன்மை என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. வலது நாசி வழியாகக் காற்றைச் சுவாசிக்கும்போது பரிவு நரம்பு மண்டலத்தை (sympathetic nervous system) தூண்டுகிறது. இதயம் மற்றும் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கிறது மற்றும் வேகப்படுத்துகிறது. இடா மற்றும் பிங்கலா நரம்புகள் ஒழுங்கற்ற நிலையில் இயங்கும்போது உடல் மற்றும் மனநல கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன. நமது பிராணாயாமப் பயிற்சிகள் நரம்புகளைத் தூண்டி, உடலின் நரம்புகள் சீராகச் செயல்பட உதவுகின்றன. பிராணாயாம பயிற்சிகளால் தவறான நாடி இயக்கம் சரி செய்யப்பட்டு நரம்புகள் சீராக இயங்குகிறது.

முதுகுத் தண்டில் நடுநாடி உள்ளது, இது மோட்சத்துடன் தொடர்புடைய நரம்பு ஆகும். இடா நாடியும் பிங்கல நாடியும் மனித வாழ்வில் இயல்பாக ஒவ்வொருவருக்கும் செயல்படுகின்றன. பிராணாயாமம், முத்திரை, பந்தங்கள் போன்ற முதுநிலைப் பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்பவர்களுக்கு, முதுகுத் தண்டின் பிரம்மேந்திரத்தில் சுழிமுனை எனப்படும் நடுநாடி செயல்படுகிறது. மூலாதார சக்கரத்திலிருந்து சகஸ்ராரச் சக்கரத்திற்குத் தாண்டவமாடும் குண்டலினி ஆற்றல் உயரும் போது, யோகி தன் ஜட, சூட்சும, காரண சரீரத்திற்கு அப்பாற்பட்ட ஆன்மா என்பதை உணர்கிறான்[3]. (ஸ்ரீ ஸ்ரீ யோகி சிவானந்த பரமஹம்சர், 2012)

ஆசனங்கள் மற்றும் பிராணயாமாக்களின் போது நாடிகள் மாறுகின்றன. மேல்நோக்கிய பிராணன் வாயு இதயத்திலிருந்து வாய் வரையிலும், கீழ்நோக்கிய அபானன் வாயு தொப்புளிலிருந்து பாதங்கள் வரையிலும் அமைந்துள்ளது. சில பிராணயாமா பயிற்சிகள் மற்றும் ஆசனங்களைச் செய்யும்போது, இந்த வாயுக்கள்

எதிரெதிர் திசைகளில் பயணித்து ஒன்றிணைகின்றன. மையப் பகுதியில் சமான வாயுவுடன் கலக்கின்றன. இந்த இணைப்பு என்பது பிராண இயக்கத்தின் இணைப்பு ஆகும். இதனால் முதுகுத் தண்டு தூண்டப்படுகிறது. அக்னி மண்டலம் எனப்படும் குணஅதீதமானது உருவாகிறது. இதைத்தான் நாம் சோமரசம் (சோமபானம்) என்கிறோம்.பிராண இயக்கத்தின் இணைப்பை சில எளிய நுட்பங்கள் மூலம் உறுதிசெய்யலாம். பத்மாசனம் பிராணவாயுவைக் கீழ்நோக்கிப் பாய்ச்சுகிறது. அபானவாயுவை மேல்னோக்கி பாய்ச்சுகிறது. பிராணன்வாயு மற்றும் அபான வாயுவைப் பிணைக்கிறது. அஸ்வினி முத்திரையிடும் போதும், கீழ்திசை அபான வாயு மேல்நோக்கித் திருப்பப்படுகிறது. தொடர்ச்சியான சந்திர, சூரிய கலை பிராணயாமா பயிற்சி (அனுலோம விலோம பிராணயாமம்) மூலம் பிராண அபானவாயு இணைப்பு சாத்தியப்படுகிறது[4]. (RPH ஆசிரியர் குழு, 2022)

இதையே திருமூலர் பாடல் வழி அறியலாம்.

இட்ட தவ்வீ டிளகா திரேசித்துப்
புட்டிப் படத்தச நாடியும் பூரித்துக்
கொட்டிப் பிராணன் அபானனுங் கும்பித்து
நட்டம் இருக்க நமனில்லை தானே. (திருமூலர் திருமந்திரம் 574)

தச நாடிகளையும் மூச்சுக்காற்றாய் உள்ளே இழுத்து நிறுத்துவதால் பிராணனும் அபானனும் ஒன்றாகும் எனத் திருமூலர் விளக்கம் தருகிறார்.[5] (தண்டபாணி தேசிகர்.சா, 2014)

முடிவுரை

வாயுக்கள் மற்றும் நாடிகள் வாழ்க்கையின் உள் உணர்வை அடைவதில் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றன. பதஞ்சலி முனிவர் தொகுத்த அட்டாங்க யோகத்தின் மூன்றாவது மற்றும் நான்காவது நிலைகளில் உள்ள ஆசனங்களும், பிராணாயாமப் பயிற்சிகளும் இதற்கு மிகவும் உதவியாக உள்ளன. பத்மாசனம், வஜ்ராசனம், நாடி சோதனை, அனுலோம விலோம பிராணயாமா பயிற்சி, பாஸ்திரிகா பயிற்சி மற்றும் கபாலபதி பயிற்சி ஆகியவை வாயுக்கள் மற்றும் நாடிகளை நன்றாக இயங்கச்செய்கின்றன. மன ரீதியான, உடல் ரீதியான வலிகளைக் குறைப்பதில் பெரும் பங்கு வகிப்பதை பன்னாட்டு அறிவியல் ஆய்வுக் கட்டுரைகள் விளக்குகின்றன. மேற்கூறிய பயிற்சிகள் பரிவு நரம்பு மண்டலம் (sympathetic nervous system), துணைப்பரிவு நரம்பு மண்டலம் (Para sympathetic nervous system) ஆகியவற்றின் சமநிலையை மேம்படுத்துவதில் பெரும் பங்கு வகிப்பதால், உலக மக்கள் யோகா என்ற தமிழர் கலையைப் பின்பற்றி செம்மையான வாழ்வியலைப் பெற வேண்டும்.

துணைநூற்பட்டியல்

1. ஸ்ரீ ஸ்ரீ யோகி சிவானந்த பரமஹம்சா. *பிராணவித்யா.* கிருஷ்ணகிரி, விஸ்வ யோகா கேந்திரா டிரஸ்ட், ஜூன் 2011.
2. சுவாமி ஆசுதோஷானந்தர். *பிரச்ன உபநிஷதம் அறிவைத்தேடி*. மயிலாப்பூர், சென்னை, தலைவர் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண மடம், பிப்ரவரி 2003.
3. ஸ்ரீ ஸ்ரீ யோகி சிவானந்த பரமஹம்சர். *அனைவருக்கும் உகந்த பிராணாயாம பயிற்சிகள்.* கிருஷ்ணகிரி, விஸ்வ யோக கேந்திரா டிரஸ்ட், டிசம்பர் 2012.
4. RPH ஆசிரியர் குழு. *நேஷனல் டெஸ்டிங் ஏஜென்சி (NTA) UGC-NET யோகா.* புதுடெல்லி, ரமேஷ் பதிப்பகம், 2022.
5. சா, தண்டபாணி தேசிகர். *திருமூலர் திருமந்திரம்*. திருவாவடுதுறை, திருவாவடுதுறை ஆதினம், 04 February 2014.

REFERENCES

1. Sri Sri Yogi Sivananda Paramahamsa. *Pranavidya*. Krishnagiri, Visva Yoga Kendra Trust, June 2011.
2. Swami Ashutoshananda. *Prachna Upanishad, Pursuing Knowledge*. Mylapore, Chennai, Head Sri Ramakrishna Math, February 2003.
3. Sri Sri Yogi Sivananda Paramahamsar. *Pranayama Practices for All*. Krishnagiri, Visva Yoga Kendra Trust, December 2012.
4. RPH Editorial Board. *National Testing Agency (NTA) UGC-NET Yoga*. New Delhi, Ramesh Publishing House, 2022.
5. Sa, Thandapani Desikar. *Thirumoolar Thirumantram*. Thiruvaduthurai, Thiruvaduthurai Adinam, 04 February 2014.